



CORSO ESTIVO GRATUITO DI ARTI MARZIALI

L'USAM Karate invita tu e/o la tua associazione al CORSO ESTIVO GRATUITO che si terrà ad Arquata presso il suggestivo Santuario di Montaldero, luogo completamente immerso nella natura, tutti i Lunedì, Martedì e Venerdì dalle 19.00 (già al santuario) alle 20.30 (ancora al santuario) dei mesi di **Luglio e Agosto**. In caso di pioggia la lezione si svolgerà presso la palestra scuole medie locale.

Il programma prevede di raggiungere il Montaldero, situato a quota maggiore rispetto al paese, di corsa (circa 15 min di salita) o camminando (circa 25 min in salita); questa fase di allenamento è da gestirsi in modo autonomo non essendo organizzata in modo ufficiale, l'importante è farsi trovare al Santuario entro le 19.00.

Dalle 19.00 alle 20.30 ci sarà la lezione vera e propria che prevede un fase di preparazione atletica seguita da Nei Gong e studio dei vari aspetti del Karate (Kion, Katà, Kumitè) o dello Xing Yi Quan o del Bessere Orientale. Finita la lezione si scenderà in paese tutti insieme, camminando. Possono partecipare al corso solo i maggiori di 16 anni, di ambo i sessi.

L'allenamento si svolgerà in abbigliamento sportivo e con scarpe da ginnastica, si consiglia di munirsi di zainetto contenete acqua, maglietta di ricambio e felpa.

L'iniziativa ha obiettivo di promuovere le arti marziali e l'attività fisica in un contesto che favorisca l'aggregazione ed aiuti a migliorare il proprio benessere psicofisico.

Durante le lezioni, completamente libere, potrebbero inoltre emergere fecondi "scambi tecnici" per quanto concerne le arti marziali o/e il benessere psicofisico.

Info: 340 6670821

Chiesa di Montaldero



Vista da BRICCO MONTALDO
(10 min a piedi da Chiesa Montaldero)



Vista da Chiesa di Montaldero

